- Estrés, cansancio, dolor de cabeza y malestar general.
- Manifestaciones mentales: sentimientos de vacío, fracaso, agotamiento, impotencia, baja autoestima y pobre realización personal.
- Es frecuente manifestar nerviosismo, inquietud, disminución en la capacidad de concentración y una baja tolerancia a la frustración, con comportamientos provocadores hacia los beneficiarios, compañeros y la propia familia.
- Manifestaciones físicas: Cefaleas, insomnio, dolores en los huesos y músculos y articulaciones, alteraciones gastrointestinales, palpitaciones cardiacas o taquicardia, sudoración extrema y otras.
- Manifestaciones conductuales que pueden llevar al desarrollo de adicciones: Predominio de conductas adictivas.
- Conductas evitativas, es decir que tienden a evitar las relaciones sociales, laborales y familiares y se manifiestan en ausentismo laboral, bajo rendimiento personal, distanciamiento afectivo de los beneficiarios y compañeros, y frecuentes conflictos interpersonales en el ámbito del trabajo y dentro de la propia familia.

Existe un grupo de personas que sintomáticamente puede padecer esta enfermedad, estos son los profesionales con contacto con personas y que según *Maslach* son los profesionales de ayuda.
Para su medición el método más utilizado es el Inventario Burnout de Maslach, que está formado por 21 ítems, en los que se valoran, el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal.
Diversos estudios nos indican que cuanto mayor grado de control tienen las instituciones, más aumenta la desmotivación que les puede llevar a casos de burnout.
Lógicamente, lograr unas organizaciones sin burnout, puede parecernos una utopía, pero tenemos que trabajar para que esta enfermedad aparezca lo menos posible en nuestro lugar de trabajo y así no se convierta en una de las enfermedades profesionales del siglo XXI.

SI TE PASA ACERQUEMONOS Y CHARLEMOSLO ENTRE TOD@S

ASOCIACIÓN TRABAJADORES DEL ESTADO

SECCIONAL GRAN BUENOS AIRES SUR

ategbasur@yahoo.com.ar atesurlomas@speedy.com.ar

Sede: Boedo 120 1º Piso Lomas de Zamora – Tel.: 4244-7287 /7258

Visítanos en: http://atesur.blogspot.com/

PATO ÑATO

BOLETIN de los TRABAJADORES del PATRONATO de LIBERADOS de LOMAS-BROWN

Octubre 2010

PREGUNTARAN PORQUE LUCHAMOS…

Para los compañeros del PLB no es nuevo hablar del aumento de la bonificación por tarea de riesgo, el régimen de jubilación especial, los nombramientos. Hace largo tiempo que estos puntos se vienen planteando en diversas instancias, a saber movilizaciones, mesas de trabajo con el ministerio de justicia, con la presidenta del PLB, y en las paritarias sectoriales de fines del 2009 donde se blanquearon e equipararon las Urpes quedó asentado la convocatoria a una mesa de trabajo del sector por el tema de la bonificación

Hartos de esperar, este año nos hemos juntado a partir de nuestro gremio con otros sectores del Estado: UDIS, NIÑEZ y ADICCIONES para luchar por estas cuestiones. Así el 8 de de septiembre movilizamos a la Plata y nos metimos, sin permiso, en el ministerio de Economía provincial y le arrancamos una reunión con funcionarios de Eco, PLB y los responsables del ministerio de desarrollo.
En dicha reunión se trataron cuatro puntos: aumento y otorgamiento para los sectores que no cobran la bonificación (la cual cambiaria de nombre a bonificación especial), régimen juibilarorio especial, nombramientos, a igual tarea igual remuneración. Se acordó que el 27 de septiembre nos darían la respuesta.

…Y llego el 27, fuimos movilizados nuevamente los cuatro sectores, pero esta vez éramos mas del doble, NO NOS QUERIAN RECIBIR, grave error, ya que esto provocó mas ímpetu y firmeza de los compañeros en el reclamo y al fin luego de sostener la lucha por 8 horas nos dieron una reunión en la que se acordó que este jueves 7 de octubre tendrían la tan ansiada respuesta sobre el tema de la bonificación.
Luego de la reunión y en asamblea con los cumpas decidimos parar el miércoles 6 y el jueves 7 y concurrir movilizados en busca de esa respuesta y por los tres restantes.
...Y VOLVEMOS A LA PLATA, El 7 volvemos y es obvio que tenemos que ser muchos, cada uno es imprescindible, en una lucha que es trascendental porque de la mano de la tarea especial va el cambio de nuestro régimen jubilatorio (pasaría de 35 años de aporte a 25), y significaría un reconocimiento de nuestros derechos.

ELECCIONES DE DELEGADOS DE ATE

El 30, 31 de Agosto y 1º de Septiembre se llevó a cabo en las delegaciones de la ex departamental Lomas de Zamora la elección de delegados de ATE.
En primera instancia, queremos a agradecer a los diferentes compañeros la participación en esta votación.
Los delegados electos esperamos cumplir con las expectativas de todos ustedes, representando y defendiendo como siempre los intereses de tod@s los compañeros.
Aquí van los resultados por delegación:

Lomas de Zamora I y II: **SUSANA BALBIANO**

***Lomas de Zamora III y E. Echeverría- Ezeiza*: STELLA CABALLERO**

Alte. Brown I y III: **ROMINA BENÍTEZ**

Alte. Brown II y San Vicente- Pte. Perón: **ANTONIO ARIAS**

ASADO EN EL CAMPO DE ATE 25/09

El día sábado 25/09 nos reunimos un grupo de compañeros del PLB Lomas- Brown para compartir un hermoso día en el Campo de deportes de ATE.
Esta vez, la excusa del encuentro fue el festejo del ***día de la primavera*** por lo que no pudo faltar la clásica elección de las **Reinas…** Fueron elegidas por grupo etáreo, los resultados fueron los siguientes:

- **EVA ZEJAN**
- **FLORENCIA DE MICHELIS**
- **ALICIA MOYANO**
- **ANTONIO ARIAS, *Mención especial como "Rey de la primavera"***

Aparte del asado exquisito que nos preparó el compañero Antuan, como siempre se realizó la ronda de mates con variedad de dulces. No faltó tampoco un poco de deporte y recreación, ya que jugamos un partido de volley entre compañeros e hijos, como también al "Truco". En conclusión, fue una jornada muy divertida.
Estas reuniones son la que nos nuclean y permite que nos veamos con aquellos compañeros que casi ni nos cruzamos por cuestiones de horarios ó lugar de trabajo, con los que ya no trabajan con nosotros, pero de alguna manera siempre nos acompañan…

Este asado, como cualquier reunión de las que acostumbramos organizar, invita a reencontrarnos todos juntos en un mismo lugar, fortaleciendo el sentimiento de grupo sólido que nos identifica ayer, hoy y siempre.

Por eso, No perdamos nunca esta hermosa costumbre…
Y nos veremos en el próximo asado, por supuesto.

SOBRE EL SINDROME DEL BOURN OUT....

El síndrome de "burn out", también llamado síndrome de "estar quemado" o de desgaste profesional, se considera como la fase avanzada del estrés profesional, y se produce cuando se desequilibran las expectativas en el ámbito profesional y la realidad del trabajo diario. Es un mal invisible que afecta y repercute directamente en la calidad de vida y fue descrito por *Maslach y Jackson* en 1986[1], como un síndrome de agotamiento profesional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre los trabajadores que trabajan con personas.
Algunos síntomas o manifestaciones que se presentan pueden ser:

- Agotamiento emocional o bajo interés por lo realizado.
- Despersonalización o deshumanización, manifestado por actitudes negativas, insensibilidad.
- Falta de realización personal con tendencias a evaluar el propio trabajo de forma negativa, con vivencias de insuficiencia profesional.

[1] Maslach, C. y Jackson, S.E. (1986). *Maslach Burnout Inventory.* Palo Alto, CA: Consulting Psychlogists Press.
Seisdedos, N. (1997). *Manual MBI, Inventario Burnout de Maslach.* Madrid: TEA.